

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Улётовская средняя общеобразовательная школа
муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края

«Рассмотрено»

Руководитель
ШМО учителей ФК и
ОБЖ

Зезин А.В. Зезин/

Протокол № 2

от

«28» 09 2017г.

«Утверждаю»

Директор школы

/Т.В. Токарева/

Приказ № 98/1

От «31» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

КЛАСС 1-4

на 2017-2018 учебный год

Составители: Зезин А.В.,
Прокопьев С.А.,
Кузьмин П.В.,
Замальдинов А.А.,
Ларионов А.В.,
Синкевич А.И.

2017

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 1-4 классы. -М; Москва, «Просвещение», 2013г.

Целью школьного физического воспитания является *формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.*

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

-овладение школой движений;

-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими

упражнениями, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и наличие спортивных сооружений, отсутствие плавательного бассейна, раздел программного материала и выделенные часы на изучение материала раздела «Лыжная подготовка» – заменена на «Кроссовую подготовку».

Программный материал и выделенные часы на изучение раздела «Плавание», равномерно распределены на изучение раздела «Подвижные игры», «Подвижные игры на материале спортивных игр». Изучение знаний о физической культуре изучаются учащимися в процессе урока. Количество планируемых часов сохранено.

2.Общая характеристика учебного предмета « Физическая культура».

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

3.Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Учебный предмет « Физическая культура» изучается с 1-4 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405ч); в 1 классе- 99ч, во2 классе-102ч, в 3 классе-102ч, в 4 классе-102ч.Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

4.Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

5.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1– 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- в развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья

(рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

6.Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Первая помощь при травмах.

Из истории физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Закаливание. Личная гигиена. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Твой организм. Сердце и кровеносный сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Группировка; перекаты в группировке. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.

Акробатические комбинации. Из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Висы и упоры. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе стоя поднятие согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, упражнения в упоре на гимнастической скамейке.

Лазанье и перелезания. Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи.

Освоение танцевальных упражнений: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону. Перешагивание через набивные мячи.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Челночный бег 3х10м. бег с ускорением от 10 до 15м. Высокий старт с последующим ускорением. Ходьба с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места, с небольшого разбега; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность с места.

Кроссовая подготовка. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; «Точный расчет».

На материале легкой атлетики: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры на материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Школа мяча».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Мяч водящему».

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Школа мяча», «Попади в обруч».

7. Тематическое планирование.

	Разделы программы	Рабочая программа			
		классы			
		1	2	3	4
	Знания о физической культуре	В процессе урока			
I	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
II	Физическое совершенствование				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме дня и в процессе урока			
	Спортивно-оздоровительная деятельность				
.1	Легкая атлетика	21	21	21	21
.2	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18
.2	Подвижные игры	18	18	18	18
.3	Подвижные игры на материале: <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбола • Волейбола • Футбола 	24	27	27	27
.4	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Всего:	99	102	102	102

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
<ul style="list-style-type: none"> • Когда и как возникли физическая культура и спорт 	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Современные Олимпийские игры • Исторические сведения о развитии 	Объясняют смысл символики и ритуалов

<p>современных Олимпийских игр (летних и зимних).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль Пьера де Кубертена в их становлении. • Идеалы и символика Олимпийских игр. • Олимпийские чемпионы по разным видам спорта 	<p>Олимпийских игр.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Что такое физическая культура • Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. • Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). • Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе 	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) • Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. 	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. • Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни 	<p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Узнают свою характеристику с помощью</p>

	теста «Проверь себя»
<ul style="list-style-type: none"> • Сердце и кровеносные сосуды • Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. • Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями 	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Органы чувств • Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. • Специальные упражнения для органов зрения. • Орган осязания —кожа. Уход за кожей 	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Личная гигиена • Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) • Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены 	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Закаливание • Укрепление здоровья средствами закаливания. • Правила проведения закаливающих процедур. • Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания 	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Мозг и нервная система • Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. • Центральная нервная система. • Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. • Положительные и отрицательные эмоции. • Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной 	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>

<p>и спортивной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рекомендации, как беречь нервную систему 	
<ul style="list-style-type: none"> • Органы дыхания • Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. • Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. • Как правильно дышать при различных физических нагрузках 	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Органы пищеварения • Работа органов пищеварения. 	<p>Получают представление о работе органов пищеварения.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника 	<p>Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Пища и питательные вещества • Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. • Рекомендации по правильному усвоению пищи. • <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i> 	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Вода и питьевой режим • Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов 	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Тренировка ума и характера • Режим дня, его содержание и правила планирования. • Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. • Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом- 	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровья - сберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>

<p>ления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. • <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i> 	<p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Спортивная одежда и обувь • Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). • Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. • <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i> 	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Самоконтроль • Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. • Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). • Тестирование физических (двигательных) 	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p>

<p>способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. • <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i> 	<p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p> <p>Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Первая помощь при травмах • Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). • <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i> 	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
Что надо уметь	
<p style="text-align: center;">Бег, ходьба, прыжки, метание 1-2классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. • <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. • Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по 	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>

<p>разметкам.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> • Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним 	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
<p>и длинным шагом.</p> <p>Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).</p> <p>Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> • Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. • <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> • Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). • Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м). • <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> 	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; • с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной 	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных</p>

<p>ногой через плоские препятствия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. • На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, • с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). • <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> • Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. • <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> • Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; • на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. • Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. • Метание малого мяча с места, из по- 	<p>способностей</p>
--	---------------------

ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены.

- Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.
- *Самостоятельные занятия.*
- Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м).
- Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.
- Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия.
- Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

3—4 классы

- *Овладение знаниями.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.
- *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным

положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

- *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.
- *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух

<p>ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; • с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. • Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; • чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); • с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; • в длину с разбега (согнув ноги); • в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). • <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> • Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков) • Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. • <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> • Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; • в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м 	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. • Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5—6 м. • Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками • из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. • <i>Самостоятельные занятия.</i> • Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). • Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. • Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. • Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) 	<p style="text-align: center;">Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p style="text-align: center;">Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Бодрость, грация, координация • Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, • значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, 	<p style="text-align: center;">Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p style="text-align: center;">Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p>

закаливание.

1—2 классы

- *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.*
- Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.
- *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.*
- Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях
- . Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.
- *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.*
- Упражнения в висе стоя

и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног;

- вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате;
- упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.
- *Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.*
- Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и

<p>присев и стоя на коленях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; • перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. • Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; • перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. • <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> • Перелезание через гимнастического коня. • <i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); • ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. • Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; • ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; • перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 	<p>перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
--	---

<p><i>упражнений и развитие координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. • Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; • ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. • <i>Освоение строевых упражнений.</i> • Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; • повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны • по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!». • <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> • Основные положения и движения 	<p>упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
---	--

<p>рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. • Комбинации (комплексы) обще - развивающих упражнений различной координационной сложности. <p style="text-align: center;">3—4 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. • Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; 	
<ul style="list-style-type: none"> • стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. • Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. • Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. • Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. • Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. • Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягива- 	<p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>

<p>ясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> • Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. • <i>Освоение навыков равновесия.</i> • Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); • повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. • Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; • повороты прыжком на 90° и 180 ; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). 	<p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> • Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; 	
<ul style="list-style-type: none"> • Сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. • <i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», • «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». • Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; • перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. • <i>Самостоятельные занятия.</i> • Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений. 	<p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа изученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>

Играем все!

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.
- 1—2 классы**
- *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.*
- Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.*
- Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».
- *Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.*
- Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».
- *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.*
- Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
- Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо,

Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

<p>щит, мишень, обруч).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). • <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> • Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». 	
<p>3-4 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> • Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». • <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> • Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». • <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> • Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. 	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). • Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. • Ведение мяча с изменением направления и скорости. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. • Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. • Подвижные игры на материале волейбола. • <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> • Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», • «Мяч ловцу», «Охотники и утки», 	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>

<p>«Быстро и точно»,</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Снайперы», «Игры с ведением мяча». • <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными</i> 	
<p><i>техничко-тактическими взаимодействиями.</i></p> <p>Подвижные игры¹ «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Самостоятельные занятия.</i> • Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями 	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
<p>Твои физические способности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. • Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. • Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). • Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вы- 	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p>

носливости, гибкости	
Твой спортивный уголок • Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости	Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 × 10 м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Распределение программного материала уроков физической культуры

Разделы и темы	Количество часов			
	Примерная программа	Рабочая программа по классам		
		1 кл	2кл	3 кл

Укрепление здоровья и личная гигиена:	116				
- знание о физической культуре		14	14	14	14
- способы физкультурной деятельности		15	15	15	15
Физическое развитие и физическая подготовка	289				
- гимнастика с элементами акробатики		24	28	30	30
- легкая атлетика		14	16	22	22
- гимнастика		12	12	12	12
- подвижные игры		20	17	9	9
Итого	405	99	102	102	102

Учебные нормативы 1 класс

Мальчики				
	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15

	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
	Метание в цель с 6 м	3	2	1
	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
	Метание в цель с 6 м	3	2	1
	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 2 класс

Мальчики				
	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
	Метание в цель с 6 м	3	2	1
	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
	Метание набивного мяча (см)	280	215	175

	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
	Метание в цель с 6 м	3	2	1
	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 3 класс

Мальчики				
	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24

	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
	Метание в цель с 6 м	4	3	1
	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
ДЕВОЧКИ				
	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
	Метание в цель с 6 м	4	3	1
	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 4 класс

Мальчики				
	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2

	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
1	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
2	Метание в цель с 6 м	4	3	2
	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		